



03 a 06 de junho de 2012
Manaus (AM)

3º SENABS
SEMINÁRIO NACIONAL DE DIRETRIZES
DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

Trabalho 11

PREVALÊNCIA DOS FATORES ESTRESSORES DESENCADEANTE NA QUALIDADE DE VIDA DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM: UMA ANÁLISE DE LITERATURA

SILVA, S. O. (1); RODRIGUES, N. DE O.

Introdução: Nas últimas décadas estudos vem desenvolvendo a prevalência dos fatores estressores desencadeante na qualidade de vida dos trabalhadores. O estudo sobre o estresse ocupacional tem recebido uma atenção maior e mais significativa, sobretudo relacionados aos profissionais da área da saúde, onde são vistos impactos não somente nos profissionais bem como nos que recebem a assistência destes e a própria instituição. O bem-estar do indivíduo é posto em risco a partir do momento que o estresse começa a prejudicá-lo em seu ambiente de trabalho, meio social e particular. Pode ser definido como um desgaste geral do organismo, causado pelas alterações psico-fisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que o irrita, excita, amedronta, ou mesmo que o façam imensamente feliz¹. Objetivo: Conhecer as principais patologias decorrentes do ambiente de trabalho de profissionais de enfermagem, caracterizando a produção científica, bem como identificando fatores que acabam por influenciar na qualidade de vida do profissional de enfermagem e identificando os sintomas psicológicos e fisiológicos. Descrição Metodologia: Pesquisa bibliográfica sobre estresse ocupacional do profissional de enfermagem, sendo descritiva, retrospectiva e qualitativa. Utilizados artigos, periódicos, livros e monografias como às bases e de dados de bibliotecas e bancos via internet tendo como no período de 1980 a 2010 sendo excluídos todos os documentos que não estejam em português (Brasil). Resultados: Dentre as conseqüências do estresse ocupacional citadas, encontram-se patologias, técnicas e enfrentamento do estresse, principalmente nos setores dos ambientes laborais, econômicos, sociais. A grande parte das pesquisas consultadas dá ênfase ao ambiente de trabalho, péssima remuneração, incapacitação profissional, desvalorização do profissional, mudança significativa no desenvolvimento do mercado de trabalho aumentando, assim, o estresse por conta da cobrança e demanda, natureza e complexidade do atendimento. O indivíduo tem no trabalho sua atividade, construção, realização e a satisfação, o sentimento de ser útil ao meio social para qual pertence, contudo o trabalho pode significar sofrimento, doença e morte.² Relacionar a atividade e o ambiente laboral em saúde é extremamente tensiôgena, devido as suas peculiaridades, fora comprovado que neste meio há condições precárias como: longas jornadas, número limitado de profissionais, o não reconhecimento e valorização dos mesmos, riscos a saúde do trabalhador por estarem expostos a agente etiológicos, evidenciando o desgaste emocional causado pelas tarefas aumentando assim risco de erros que por sua vez, podem causar danos irreversíveis e em alguns casos levar ao óbito do cliente. Estressores: são elementos, estímulos ou situações os quais, provocam a ativação da resposta ?luta/fuga?.As situações onde o estresse torna-se prolongado, acumulado, geram manifestações no organismo: endócrino, alterando funções de órgãos e tecidos do corpo todo através da corrente sanguínea; músculo-esquelético, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) ou lesões por esforços repetitivos (LER), síndrome da fadiga; nervoso, alteração no humor, vigília/despertar, concentração, vícios e entre outros; cardiovascular, aumento do débito cardíaco causando hipertensão arterial e outros. Dessa forma, pode ser compreendido como prejuízo do comportamento individual, social e à empresa para qual este indivíduo presta serviços. Observa-se que está sujeito ao erro pelo desgaste ao qual passa este poderá adquirir também patologias e psicopatologias. Foi feita uma leitura inicial de resumos, contidos nos descritores: Estresse ocupacional, enfermagem, estresse, saúde do trabalhador, a fim de se classificar tais trabalhos, quanto ao tema estudado: estresse ocupacional; tipo de estudo: prevalência e



03 a 06 de junho de 2012
Manaus (AM)

3º SENABS
SEMINÁRIO NACIONAL DE DIRETRIZES
DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

Trabalho 11

relato de caso; assunto: doenças profissionais, enfermagem, esgotamento profissional, saúde do trabalhador; limites: adultos; revistas: nacionais e textos: ano de publicação: de 1980 a 2010, na seguinte categoria: revisão de literatura. Conclusão: Este estudo permitiu uma visão rápida e ao mesmo tempo abrangente da produção científica de determinada época sobre o tema atípico. A partir de tal visão, pode-se direcionar esforços de pesquisa para esta área pouco explorada, evitando aumento de absenteísmo e patologias derivadas do acúmulo e prolongamento do estado de estresse, possibilitando maior avanço nos conhecimentos já existentes sobre o tema. Verificaram-se a partir das publicações que fatores estressores que influenciam a qualidade de vida do profissional de enfermagem foram fatores pessoais no ambiente de trabalho bem como no meio social. Há falta de autonomia, de bons relacionamentos interpessoais, conflitos de papéis e pessoais, falta de capacitação para atendimento das enfermidades e situações das unidades de Enfermagem, desvalorização, vida pessoal, trabalhar em mais de um local, hierarquia, normas e regras a cumprir, excesso de trabalho como também ociosidade.³ Os resultados encontrados causaram motivação para dar continuidade ao estudo científico, a fim de mostrar a importância da valorização do profissional e da qualidade de vida do mesmo, sendo dentro ou fora o ambiente de trabalho, levando este tema a realidade nacional. Contribuições para Enfermagem: O estresse faz parte do cotidiano do trabalhador de enfermagem, estando sempre presente no meio social e no labor do indivíduo, muitas vezes percebido de forma negativa, agressiva e invasiva, levando a um desequilíbrio homeostático do organismo.⁴ Os profissionais de chefias de enfermagem podem introduzir na rotina diária exercícios de prática física e terapia de grupo com seus servidores minutos antes de começarem as obrigações do dia; utilizando em torno de 15 a 20 minutos com exercícios leves, cartazes e minipalestras sobre maneira de transformação comportamental no nível da possibilidade de cada cooperador, mostrando-lhes que pequenas mudanças geram grandes diferenças que podem não serem vistas em curto prazo. Promover ações que possam facilitar o enfrentamento do servidor em relação ao estresse vem aumentando tendo em vista o custo versus o benefício. Estratégias para promover uma alimentação mais saudável e controle do peso, por meio de atividade física e reeducação alimentar, sendo que o estresse e a nutrição estão fortemente ligados. Uma alimentação saudável melhora a resposta imunológica a possíveis infecções e outras doenças, durante o estado de estresse o organismo acaba perdendo muito nutrientes, sais minerais e vitaminas. O estresse é algo que pertence ao ser animal como forma de proteção e ele se faz necessário para a manutenção da vida.⁵ Deve-se manter o foco do tema e compartilhando com a educação continuada, mas valorizando do seu pessoal, motivação, incentivo e acolhimento. Há necessidade da equipe de profissionais de enfermagem, além de fazer entender os profissionais já graduados e de carreira há anos, enfatizar antes de formá-los, tanto em cursos técnicos como em graduações e pós-graduações de enfermagem. Mostrando a importância da enfermagem do prevenir, e mostrar que cuidamos melhor do próximo quando cuidamos bem de nós. Referências 1

(1) ABEn MS;

Apresentadora:

SUELI OLIVEIRA DA SILVA (sueliabem@gmail.com)

ABEn MS (Presidente)